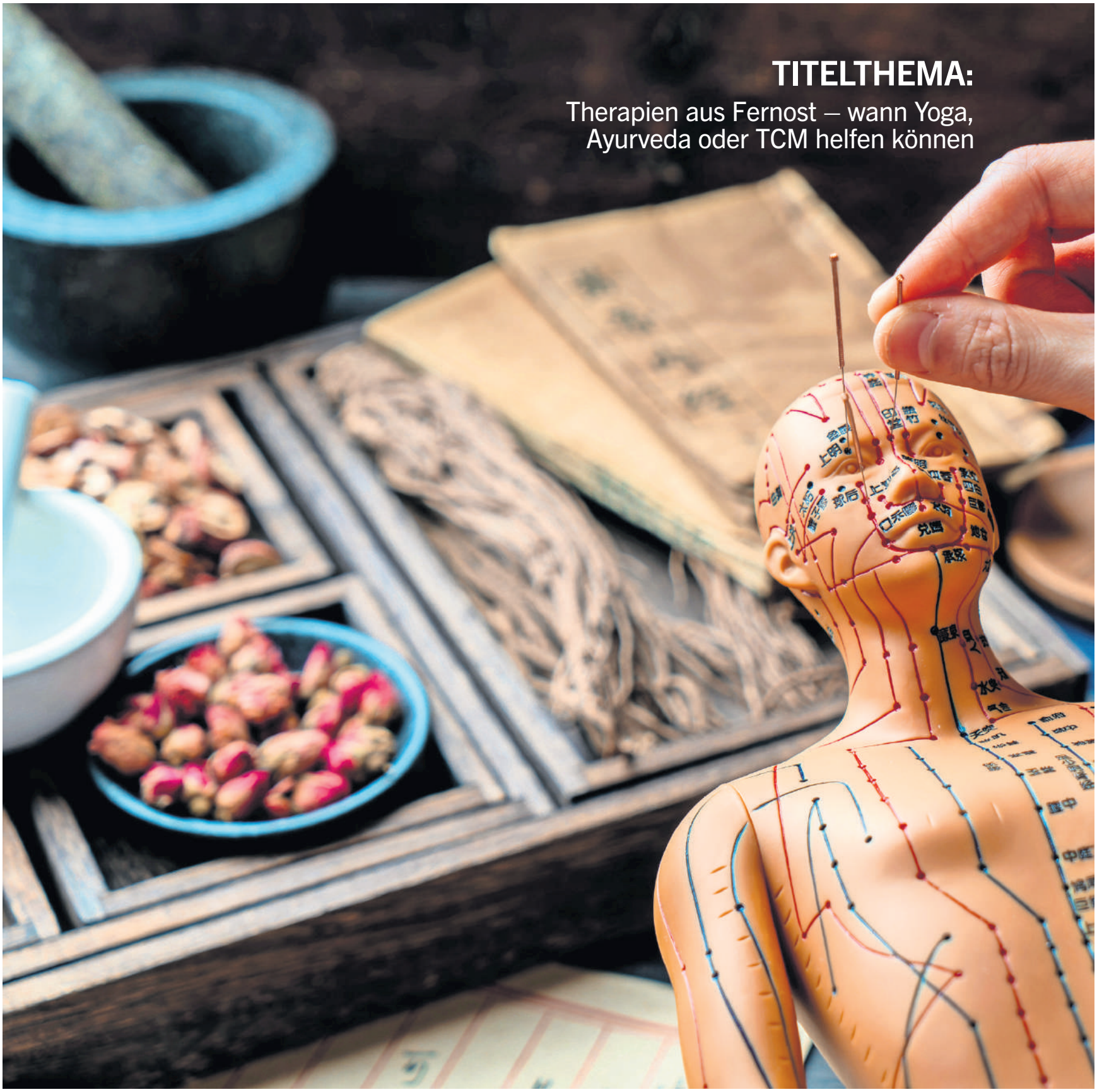
Herbst 2023

fokus MEDIZIN

DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTTGART UND DIE REGION



TITELTHEMA:

Therapien aus Fernost – wann Yoga, Ayurveda oder TCM helfen können

AUGENHEILKUNDE
Natürliches Training
Seite 12

INNERE MEDIZIN
Transportsystem Lymphe
Seite 16

ZAHNMEDIZIN
Dunkle Verfärbungen
Seite 20

STUTTGARTER ZEITUNG
STUTTGARTER NACHRICHTEN

INHALT

Gesund von A bis Z

Therapien aus Fernost
Titelthema ab Seite 6
- Ganzheitliche Behandlung: Traditionelle Chinesische Medizin
- Wissen vom Leben: Vorbeugen mit Ayurveda
- Sonnengruß und Co: Yoga ist mehr als nur Gymnastik

Augenheilkunde
Seite 12
- Natürliches Augentraining: Tageslicht gegen Kurzsichtigkeit

Frauenheilkunde
Seite 14
- Öfter mal „oben ohne“: Auf den BH zu verzichten ist gesund

Innere Medizin
Seite16
- Der andere Saft des Lebens: Lymphe, Transportsystem des Körpers

Orthopädie
Seite 19
- Stopp dem Verschleiß: So trainiert man die Hüftmuskulatur

Zahnmedizin
Seite 20
- Wenn der Zahn stirbt: Verfärbungen können Nährboden für Kariesbakterien sein
- Küssen erlaubt: Knutschen mit Prothese

Medizin nach dem Ausbruch einer Krankheit anzuwenden …, das ist, als grabe man einen Brunnen erst, nachdem man durstig geworden ist.“ Dieses Zitat einer mythologischen Figur der chinesischen Antike bringt das Motto der asiatischen Heilkunst auf den Punkt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Krankheiten beruhen nach ihrem Verständnis auf dem Zusammenspiel vieler verschiedener körperlicher und seelischer, innerer und äußerer Faktoren. Welche Möglichkeiten fernöstliche Therapien bieten, steht im Mittelpunkt dieser Ausgabe von Fokus Medizin. *red*

Foto: Adobe Stock/Kitja

Impressum

Verlag: Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart.
Verantwortlicher für die Redaktion: Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 18 00.
Verantwortlicher für den Anzeigenteil: Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00.
Titelfoto: Adobe Stock/onlyyouqj. **Druck:** MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Johannes Degen.

Praxis für Ganzheitliche Psychologie

M.Sc. Psychologin
Franziska Lô
www.praxis-flo.de
+49 711 121 69 246

Freie Termine verfügbar

ERFOLGREICH ABNEHMEN – GEWICHT HALTEN

Wir bieten Ihnen
✓ Begleitung durch ein Expertenteam aus Medizinern, Ernährungsberatern, Psychologen und Bewegungstherapeuten
✓ langfristiges Konzept mit nachhaltiger Gewichtsstabilisierung
✓ Wissenschaftlich geprüfte Methode mit belegter Wirksamkeit

Professionelle Hilfe bei **Adipositas**
Jetzt Beratungsgespräch vereinbaren!

zkes
Zentrum für klinische Ernährung Stuttgart
0711 459 24 895
info@zkes-optifast.de
www.zkes.de

Das Grundprinzip des Kneippens beruht auf der Heilkraft des Wassers im Wechsel von kalt und warm. So wird die Blutzirkulation gefördert sowie der Stoffwechsel angeregt. Testen Sie unsere Kneipp-Becken und Ihr Herz-Kreislaufsystem sagt Danke.

SOLEBAD CANNSTATT
HEILKRAFT AUS DER TIEFE
Sulzerrainstraße 2 · 70372 Stuttgart
stuttgarterbaeder.de

fokus MEDIZIN
DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTTGART UND DIE REGION

Erscheinungstermine 2023

Ausgabe Winter: 22. November

Ich berate Sie gerne:

Simone Bernthaler
Senior Sales Manager
Events & Health

Fon 0711 7205 - 1628
Fax 0711 7205 - 1609
s.bernthaler@swm-network.de

SCHMERZEN IM RÜCKEN

Oft ist ein MRT verzichtbar

Nirgendwo auf der Welt werden so viele ambulante Magnetresonanztomografien (MRT) durchgeführt wie in Deutschland, viele davon wegen Erkrankungen des Rückens. Doch oft sind MRT-Bilder bei normalen Rückenschmerzen nicht notwendig – vor allem nicht in den ersten sechs Wochen.

Bei Rückenschmerzen geht es oft nicht darum, eine Diagnose zu stellen, sondern darum, zur Sicherheit schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen. Doch nur in 15 Prozent der Fälle verbirgt sich hinter den Beschwerden eine ernsthafte Erkrankung wie ein Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten oder ein Tumor. 85 Prozent der Rückenschmerzen sind nicht spezifisch, meist gehen sie von der Muskulatur aus und verschwinden nach einigen Wochen wieder – etwa durch manuelle Therapie oder gezieltes Muskeltraining.

Häufig ordnen Ärzte jedoch bildgebende Untersuchungen an, die dann einen sogenannten Nocebo-Effekt hervorrufen können, der den Behandlungsverlauf negativ beeinflussen kann. Der Nocebo-Effekt funktioniert genau andersherum wie der Placebo-Effekt, bei dem Patienten an ein Medikament glauben und es daher wirkt, obwohl es keinerlei Wirkstoff enthält. Beim Nocebo-Effekt verschlimmern sich die Beschwerden durch eigene Ängste oder Befürchtungen – zum Beispiel durch ein voreiliges MRT- oder Röntgenbild.

Im Laufe des Lebens kommt es zu altersgemäßen Veränderungen an den Bandscheiben im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule oder am Übergang zum Kreuzbein – etwa schon bei der Hälfte aller 50-Jährigen ist das zu beobachten. Bei den meisten Betroffenen lösen diese Veränderungen keine Symptome aus. Sehen Betroffene diese altersbedingten Bandscheibenschäden jedoch auf einem MRT- oder Röntgenbild, löst das oftmals eine Kette beängstigender Assoziationen und unangemessener Maßnahmen aus – bis hin zur Operation. Denn haben Betroffene das Bild der geschädigten Bandscheibe im Kopf, verbinden sie dieses ungewollt mit ihrem Rückenschmerz.

Diese Warnzeichen erfordern ein MRT:

- Taubheitsgefühl
- in die Beine ausstrahlende Schmerzen
- Muskelschwäche
- Lähmungen
- Verdacht auf Entzündung oder Bruch.

Nur in diesen Fällen sollte innerhalb von sechs Wochen eine MRT- oder Röntgenaufnahme gemacht werden. So steht es auch in der deutschen Leitlinie für unspezifischen Rückenschmerz, die als bundesweite Handlungsempfehlung für Ärzte gilt. *NDR/red*

Oft sind MRT-Bilder bei normalen Rückenschmerzen nicht nötig. Foto: Adobe Stock/Angelov

TIEF LUFT HOLEN

Ruhiges Atmen bremst die Hektik aus

Atmen ist eine Lebensfunktion, die unmittelbar mit dem menschlichen Wohlbefinden verbunden ist. Die meisten Menschen atmen zu schnell – oft wegen Stress, einer Erkrankung oder einschneidender Ereignisse. Dies hat sofortige Auswirkungen auf den körperlichen, emotionalen und geistigen Zustand und kann zum Beispiel Schlaflosigkeit, Angst- und Panikattacken, Übermüdung oder sogar Depressionen zur Folge haben.

Foto: Adobe Stock/candy1812

Die gute Nachricht ist, dass die Atmung eine Körperfunktion ist, die man auch selbst aktiv ansteuern kann. Indem man bewusst langsamer atmet, kann man die Erholungs- und Entspannungsreaktion im Körper aktivieren.

1. Langsamer atmen bedeutet weniger Stress

Aus der Forschung weiß man, dass nur zehn Minuten langsames Atmen für 15 Prozent mehr Entspannung sorgt. Langsames Atmen aktiviert den Parasympathikus, der für Ruhe und Erholung verantwortlich ist.

2. Der Atem als bestes Schlafmittel

Bewusst langsames Atmen vor dem Einschlafen ist Gold wert. Es sorgt für schnelleres Einschlafen und im Anschluss für weniger Wachphasen.

3. Angst ausbremsen

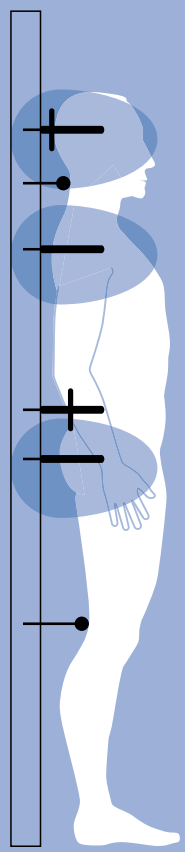
Eine Angststörung ist die häufigste geistige Herausforderung. Etwa 30 Prozent kämpfen mindestens einmal in ihrem Leben damit. Wenn man drei Tage hintereinander regelmäßig dreimal am Tag Atemübungen macht, werden Angststörungen schon um 20 Prozent reduziert. *red*

ARZNEI MIT LAKTOSE

Unverträglichkeit

Zahlreiche Medikamente enthalten Laktose. Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen den Milchzucker fragen sich zu Recht, ob sie die Arzneimittel einnehmen können. Diese Mittel sind jedoch für nahezu alle Patienten unproblematisch, weiß Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer. In den Medikamenten seien nur geringe Laktosemengen im Milligramm-Bereich zu finden. Der Milchzucker sei ein Hilfsstoff, der unter anderem als Füllstoff beim Pressen von Tabletten verwendet werde. Patienten müssen Sellerberg zufolge normalerweise nicht vorsorglich eine Laktase-Tablette einnehmen. *dpa*

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.



Damit liegt Ihr Rücken richtig!

Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Wir bieten Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an. Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Gerne reservieren wir einen Termin für Sie, auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Rufen Sie uns einfach an: 07191 / 33 99-0

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr
Telefon 07191 / 33 99-0 | www.derWindmueller.de | DasGuteBett
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

Windmüller
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

GANZHEITLICHE BEHANDLUNG

Therapien aus Fernost: Die Traditionelle Chinesische Medizin ist mehr als 2000 Jahre alt

Foto: Adobe Stock/E. Zacl

Die Ursprünge der chinesischen Heilkunst reichen weit zurück. Forscher gehen davon aus, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) vor mehr als 2000 Jahren entstand und sich über die Jahrhunderte weiterentwickelte. In der westlichen Welt haben diese therapeutischen Verfahren heute viele Anhänger, besonders die Akupunktur erfreut sich großer Beliebtheit.

Dabei geht die TCM viel weiter und umfasst auch die Säulen Arzneimitteltherapie, Massagen, Ernährungslehre und Körperübungen wie Qigong. „Die TCM ist eine Beobachtungsmedizin, bei der die Patienten ganzheitlich betrachtet werden“, erklärt Marlies Sonnentag, die eine Heilpraktikerausbildung an einer der Verbandsschulen des Fachverbands Deutscher Heilpraktiker e. V. absolviert hat und auf über 40 Jahre Berufspraxis zurückblickt.

„Im Vordergrund steht der Energiefluss im Körper. Ist dieser gestört, kann das zu Beeinträchtigungen oder Krankheiten führen.“ Der harmonische Fluss der Lebensenergie wird als Qi bezeichnet. Dieses fließt dem Verständnis der TCM nach auf bestimmten Leitbahnen durch den Körper und versorgt die verschiedenen Organe und Funktionsbereiche. Wie in der westlichen Medizin beginnt die Behandlung bei der Traditionellen Chinesischen Medizin immer mit einer umfassenden Diagnose. Diese stützt sich auf verschiedene Verfahren.

LEBENSENERGIE QI

„Besonders wichtig ist ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, in dem es um die Art seiner Beschwerden und seine Geschichte geht“, beschreibt Marlies Sonnentag das Vorgehen. „Wir erkennen oftmals bereits am Äußeren des Patienten, wo Ungleichgewichte, Mangelzustände oder ein Energiestau herrschen.“ Dazu wird eine Pulsdiagnostik durchgeführt und der Puls auf seine Qualität untersucht. In der TCM sind verschiedene Pulsqualitäten bekannt, die Hinweise auf Erkrankungen geben können. Als Spiegel des energetischen Zustands eines Menschen gilt die Zunge. Sie wird bei der chinesischen Diagnose nach Form, Belag, Farbe und Struktur beurteilt. Zudem sind einige Regionen der Zunge inneren Organen zugeordnet. Zuletzt werden auch der Klang der Stimme und der Gesende Diagnostikphase an, bei der auch das eigene zahntechnische Labor miteinbezogen wird.

Expertentipp

Zahnersatz ohne Wartezeit

Wer Implantate braucht, fürchtet oft eine mehrmonatige Behandlung mit vorübergehender Zahnlosigkeit. Die Angst davor ist bei einem wachsenden Patientenkreis mit nicht erhaltungswürdigem Restzahnbestand meist der Grund dafür, Zahnimplantaten skeptisch gegenüberzustehen. Dazu gibt es jedoch keinen Anlass. Heutzutage können implantologische Teams mit minimalinvasiver Technik und in enger Zusammenarbeit mit Zahntechnikermeistern innerhalb eines Tages einen festsitzenden, funktionsfähigen und ästhetischen Zahnersatz anfertigen und diesen dem Patienten einsetzen.

Bei der „All on 4“-Methode wird der Zahnersatz auf lediglich vier Implantaten im Kiefer verankert. Zwei davon werden im Backenzahnbereich schräg nach vorn eingebracht. Durch diese Anordnung kann auch bei stärkerem Rückgang des Kieferknochens meist auf langwierigen Knochenaufbau verzichtet werden. Die Kosten für diese schnelle Versorgung sind daher schon im Vorfeld gut abschätzbar. Bevor die Methode angewandt werden kann, steht eine umfas-

Dr. medic. stom. Madalina Simon M.Sc., M.Sc. Zahnarztpraxis Dres. Simon, Stuttgart

ruch des Patienten beurteilt. Die Ergebnisse dieser Verfahren führen zu einer chinesischen Diagnose, auf deren Basis die Behandlung der Beschwerden und Krankheiten erfolgt. „Viele Patienten kommen bereits mit einer westlichen Diagnose zu uns“, erzählt die Heilpraktikerin mit Praxis in Gelsenkirchen. „Wir machen uns selbst ein Bild und blicken nicht auf einzelne Symptome, sondern betrachten den Menschen ganzheitlich und schauen, was energetisch falsch läuft.“ Die TCM hat hierbei auch ihre Grenzen. „Sie kann heilen, was gestört ist, aber nicht, was zerstört ist“, betont Marlies Sonnentag. „Bei Operationen, im Bereich der Intensivmedizin oder bei schweren Erkrankungen kann die TCM höchstens ergänzen. Gute Möglichkeiten bestehen unter anderem bei psychosomatischen oder allergischen Erkrankungen.“

FÜNF THERAPEUTISCHE SÄULEN

Zur Behandlung gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin verschiedene Verfahren, die in fünf therapeutische Säulen gegliedert werden. Am weitesten verbreitet und auch in der westlichen Welt häufig praktiziert ist die **Akupunktur.** Dabei werden bestimmte Punkte des Körpers mit Nadeln stimuliert, um die Lebensenergie positiv zu beeinflussen. Durch diese Behandlung sollen Störungen aufgehoben werden, damit das Qi wieder harmonisch fließen kann. Ziel der Akupunktur ist, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Häufig stecken die Nadeln nur kurz im Körper, spezielle Dauernadeln verbleiben jedoch bis zu zehn Tage und kommen vor allem bei der Ohrakupunktur zum Einsatz. „Mittlerweile führen auch Schulmediziner Akupunktur durch“, weiß Marlies Sonnentag. „Die Akzeptanz dieser Behandlung ist über alle medizinischen Bereiche hinweg größer geworden.“ Insbesondere bei orthopädischen Indikationen kann Akupunktur hilfreich sein.

AKUPUNKTUR OFT KASSENLEISTUNG

In bestimmten Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten, beispielsweise bei chronischen Rückenschmerzen der Lendenwirbelsäule und des Kniegelenks. Einige Versicherer bezahlen oder bezuschussen Akupunktur auch bei anderen Erkrankungen oder bei der Geburtsvorbereitung.

Ähnlich wie bei der Akupunktur werden auch bei der **Tuina** Reize gesetzt. Die manuelle Therapie umfasst unterschiedliche Massage- und Grifftechniken und wirkt intensiver als eine normale Massage. Durch Kneten, Streichen oder Klopfen werden Energieblockaden gelöst.

Um das Qi wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kann auch **Qigong** helfen. Dabei handelt es sich um spezielle Bewegungsabläufe in Kombination mit Atem- und Koordinationsübungen, die den Körper stärken, Spannungen

Bei der Akupunktur werden bestimmte Stellen des Körpers mit Nadeln stimuliert, um die Lebensenergie positiv zu beeinflussen – damit das Qi wieder harmonisch fließen kann. Foto: Adobe Stock/Juri Pozzi

Expertentipp

Laser-OP bei grauem Star

Patienten, die an grauem Star leiden, werden heutzutage mit hochmodernen Techniken und Methoden operiert. Die OP selbst erfolgt immer standardisiert, die Patienten können jedoch die Wahrscheinlichkeit mitbestimmen, nach der OP eine gute Sehkraft zu bekommen.

Das hängt von der OP-Technik (zum Beispiel Laser Plus oder Laser) und von der eingesetzten Linse (etwa Premiumlinse) ab.

Bei der Laser-Plus-Methode kommt neben dem Femtolaser auch der Nanolaser zum Einsatz. Ersterer arbeitet mit ultrakurzen Lichtimpulsen, die computergesteuert und sehr exakt das Gewebe in der Hornhaut und der Linse an vorher genau geplanten Stellen zerteilen.

Dann zerkleinert der Nanolaser diese vorfragmentierten Stücke nochmals ganz besonders schonend. Bei diesem Verfahren entsteht keine Wärmeentwicklung, sämtliche Strukturen des Auges werden geschont.

Neben der OP-Technik dürfen sich die Patienten auch für eine Linse entscheiden. Premiumlinsen zum Beispiel bieten eine besonders gute Abbildungsqualität bis ins hohe Alter, sie sind asphärisch und besitzen einen besonderen UV-Schutz für den Augenhintergrund.

Dr. S. Eckert, Gründerin Augenzentrum Eckert.

Qigong besteht aus Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Foto: AdobeStock/ulza

lösen und Ruhe vermitteln. Bei den Übungen werden Leitbahnen und Reflexpunkte in einer genau festgelegten Reihenfolge gedehnt und die Atmung auf bestimmte Zielpunkte gelenkt, sodass Patienten bestimmte Körperregionen verstärkt wahrnehmen. Auf diesem Wege soll die Regulation der Organfunktionen durch das Nervensystem verbessert werden.

„Qigong spielt nicht nur bei der Behandlung von Beschwerden eine wichtige Rolle, sondern dient auch der Vorbeugung von Krankheiten“, betont Marlies Sonnentag. „Der Präventionsgedanke der TCM stellt einen Unterschied zur Schulmedizin dar. Man wartet nicht, bis man krank ist, sondern tut kontinuierlich etwas für seine Gesundheit.“ Bei vielen Asiaten ist dieser Gedanke tief im Bewusstsein verankert, viele Menschen treffen sich in Parks und praktizieren Qigong oder Tai-Chi-Übungen.

VORBEUGUNG VON KRANKHEITEN

„Auch in Deutschland gibt es nahezu überall die Möglichkeit, Qigong zu erlernen“, rät die Heilpraktikerin. „Mit einfachen Übungen kann man sogar zu Hause viel für die Gesundheit tun und die Lebensenergie ins Gleichgewicht bringen.“

Eine wichtige Rolle der ganzheitlichen TCM spielt auch die dazugehörige **Ernährungslehre**. Nahrungsmittel sollen eine energetische Heilwirkung haben, sodass Patienten selbst zur Genesung beitragen können. Verschiedene Geschmacksrichtungen haben der TCM zufolge unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper. Scharfe Lebensmittel sollen dabei die Lunge stimulieren, Salziges die Nieren, Saures die Leber, Bitteres das Herz und Süßes die Milz und die Bauchspeicheldrüse.

„Die Chinesen sagen schon seit Tausenden von Jahren, dass regelmäßiges Essen, ein fester Schlafrhythmus und Bewegung wichtig sind für die Gesundheit“, betont Marlies Sonnentag. Analog zur westlichen Medizin gibt es auch bei der TCM eine **Arzneimitteltherapie**, die sich insbesondere auf Heilpflanzen stützt. Die Rezepturen werden individuell auf den Patienten abgestimmt und in der Regel in Form von Tee oder Arzneimittelsud verabreicht. Alternativ gibt es auch Extrakte, Pulver oder Pillen. Für die Zubereitung und Einnahme erhalten Patienten genaue Anweisungen. Da die Mittel auch Nebenwirkungen haben können, ist eine regelmäßige Kontrolle des Bluts und von Organen wie Leber und Niere wichtig.

Brigitte Bonder

Expertentipp

Bei Hörverlust frühzeitig handeln

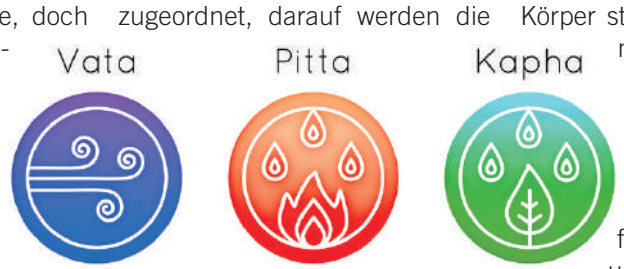
Zu den häufigsten Ursachen für einen Hörverlust gehören Schäden durch Lärm und die Altersschwerhörigkeit. In beiden Fällen sind der HNO-Arzt sowie der Hörakustiker die richtigen Ansprechpartner. Gerade bei älteren Menschen stößt man jedoch häufig auf taube Ohren, wenn man von Hörsystemen spricht. Viele warten jahrelang, bis sie sich zu einer Versorgung mit Hörsystemen „durchringen“. Das ist jedoch ein Fehler. Denn nach jahrelanger unversorgter Schwerhörigkeit stellt sich eine Hörentwöhnung ein. Was harmlos klingt, hat einen ernsten Hintergrund. Denn wenn dem Ohr und dem Hörzentrum im Gehirn über lange Zeit die Reize fehlen, verschlechtert sich die Verarbeitung der Hörwahrnehmung. Die Folge: Betroffene verstehen bei Gesprächen immer weniger. Die Anpassung eines Hörsystems wird dann schwieriger, weil sich der Gewöhnungsprozess verlängert. Es kann zu Reizüberflutungen in anspruchsvollen, geräuschvollen Umgebungen kommen. Ausgewählte Hörakustiker mit spezieller hörtherapeutischer Ausbildung können dort ansetzen und hörentwöhnte Betroffene wieder an den Trubel des Alltags gewöhnen.

Jonas Conzelmann, Hörakustikmeister und Filialleiter von Pavel Hören & Sehen Stuttgart.

„WISSEN VOM LEBEN“

Therapien aus Fernost: Vorbeugen mit Ayurveda

Ayurveda ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem aus Indien und hat eine lange Tradition. Der Name bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“.
In Indien versteht sich Ayurveda als eine Lehre mit heilender Wirkung, im Westen steht hingegen eher die ganzheitliche Vorbeugung im Vordergrund. Der erste Kontakt mit Ayurveda kommt oftmals durch Massage-Angebote oder Stirngüsse zustande, doch hinter der indischen Heilkunst verbirgt sich noch viel mehr. Die Grundlage für die individuellen Behandlungen sind die drei Doshas, die den fünf Elementen zugeordnet sind und das seelische Gleichgewicht bestimmen. „Vata“ gilt als Lebensenergie und besteht aus Luft und Raum, die „Kapha“ wird aus Erde und Wasser gebildet und ist verantwortlich für Körper, Wachstum und Gelenkigkeit. „Pitta“ ist unter anderem für Stoffwechsel und Verdauung zuständig und setzt sich aus Feuer und Wasser zusammen.
Jeder Mensch wird aufgrund seiner Eigenschaften einem Dosha zugeordnet, darauf werden die ayurvedischen Behandlungen abgestimmt. Ölmassagen kräftigen das Gewebe, bei Thermomassagen wird der Körper mit Beuteln abgeklopft und somit Schlacken gelöst. Kräuterdampfbäder sorgen mit intensiver Durchwärmung für die Aktivierung der Schweißdrüsen und das Ausscheiden von Giftstoffen, im anschließenden Blumenbad schließen sich die Poren und der Körper stellt sich wieder auf ein normales Klima ein. Traditionell gehört auch der Stirnguss zur Ayurveda-Kur, dabei fließt ein warmer Ölstrahl über die Stirn und sorgt für tiefe Entspannung und Regeneration des Nervensystems.



Die drei Doshas. Illustration: AdobeStock/gl_sonts

Eine wichtige Rolle beim ganzheitlichen Ayurveda spielt die Ernährung, denn die indische Wissenschaft geht davon aus, dass viele Beschwerden durch falsche Essgewohnheiten verursacht werden. Lebensmittel und Gewürze gelten als Heilmittel und werden individuell empfohlen. Entscheidend ist dabei, welche Nahrung ein Mensch tatsächlich verstoffwechseln kann. Bevorzugt werden gekochte Speisen, da diese leichter verwertet werden können. Wichtig ist auch eine sorgfältige Zubereitung, die Mahlzeiten sollten ganz in Ruhe eingenommen werden. Eine Vielfalt an Gewürzen unterstützt die Verdauung, daher ist die ayurvedische Küche sehr geschmacksintensiv.

Brigitte Bonder

ZahnCentrum
Centrum30 MVZ GmbH
Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

gesunde und schöne Zähne sind ein wertvolles Gut. Deshalb legen wir großen Wert auf eine möglichst sanfte und schonende Zahnmedizin und nehmen uns für die persönliche Beratung genügend Zeit.

In unseren barrierefreien und klimatisierten Räumen erwartet Sie eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf Sie.

Wir bieten:
- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Sportzahnmedizin
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Hauseigenes zahntechnisches Meisterdentallabor
- Schonende Laserbehandlung
- Extra lange Öffnungszeiten

Ab sofort: samstags von 8:00 - 13:30 Uhr

ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH
Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr
termin@zahncentrum-fellbach.de
www.zahncentrum-fellbach.de

SONNENGRUSS, KRIEGER ODER SPHYNX

Therapien aus Fernost: Yoga ist mehr als nur Gymnastik

Foto: Adobe Stock/Mayguttak

Die Lehre des Yoga entwickelte sich vor Tausenden von Jahren in Indien. Das Ziel der ganzheitlichen Übungen ist die Stärkung von Körper und Geist.
Ob Sonnengruß, Krieger oder Sphinx – Yoga-Übungen wirken nicht nur entspannend, sondern können auch bei Rückenschmerzen, Kopfweh oder Depressionen helfen. Eine wichtige Rolle beim Yoga spielen die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper. Das zeigt bereits der Begriff aus dem Sanskrit, der mit „Verbindung“ übersetzt werden kann. Das Ziel einer harmonischen Einheit von Seele, Körper und Geist wird heute unter anderem durch Körperpositionen, sogenannte Asanas, tiefe Dehnungen und Atemübungen, den Pranayamas, erreicht. Eine kontrollierte Atmung ist dabei ebenso wichtig wie die körperlichen Bewegungen, um Stress abzubauen und zu entspannen. „Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einer altindischen Weisheits- und Lebenslehre beruht“, erklärt Jessica Fink vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. Heute gibt es eine Vielzahl an Yoga-Richtungen oder -Stilen. „Dabei handelt es sich aber meist um unterschiedliche Richtungen des sogenannten Hatha-Yoga, das den Körper in die Übungspraxis einbezieht und die bei uns am weitesten verbreitete Form des Yoga ist.“
Neben Körperübungen umfasst Yoga auch Atem- und Reinigungsübungen sowie Meditation. Dadurch wirkt die Lehre auf der körperlichen, geistigen sowie emotionalen Ebene. „Yoga fördert die Entspannung und ist daher von den Krankenkassen als Maßnahme zur Stressbewältigung anerkannt“, betont die Expertin. Gleichzeitig können die Kraft und

Expertentipp

Falsch geschlafen?

Wer kennt das nicht: Man wacht am Morgen auf und fühlt ein Unbehagen oder man hat Schmerzen im Nacken, in den Schultern, in den Armen oder im Rücken. Vermutlich hat man dann in der Nacht zuvor in einer Position geschlafen, die zu Druckschmerzen führt, die die Arme oder Beine einschlafen hat lassen oder die den Nacken in eine stark verdrehte Position gezwungen hat.
Oftmals ist die Ursache dafür eine falsche Matratze oder ein unpassendes Kissen. Die Anforderungen an ein Bett, welches das Phänomen falsche Liegeposition vermeidet, sind individuell sehr verschieden. Eine professionelle Liegebedarfsanalyse beim qualifizierten Schlafberater vor Ort jedoch kann ermitteln, an welchen Stellen ein Schläfer entlastet und an welchen er gestützt werden muss, um ein entspanntes Liegen und Schlafen zu ermöglichen. So lassen sich die jeweils passende Matratze und das passende Kissen finden.
Ein Tipp: Wenn möglich, sollte man die Bauchlage als Schlafposition vermeiden. So hat man große Chancen, nicht falsch zu schlafen und am Morgen entspannt und gut erholt aufzuwachen.

Martin Windmüller, Geschäftsführer Betten- und Wäschehaus Windmüller

die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats verbessert werden. „Wissenschaftliche Studien zeigen außerdem, dass Yoga bei vielen Beschwerden therapiebegleitend eingesetzt werden und die Beschwerden lindern kann." Unter anderem gibt es positive Auswirkungen bei Rücken- und Nackenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Depression.

Unabhängig von Alter und Lebenssituation eröffnet sich durch die altindische Lehre ein ganz persönlicher Weg. „Yoga bietet Bewegung, Entspannung und die Möglichkeit zu geistig-spiritueller Entwicklung", zeigt Jessica Fink die Möglichkeiten auf. „Da Yoga so vielfältig ist, ist es aber wichtig, unter den vielen Angeboten das zu den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten passende zu finden." Deshalb ist es sinnvoll, mehrere Yogakurse auszuprobieren. Vielerorts werden dafür Probe- oder Schnupperstunden angeboten. Für den Einstieg ist es empfehlenswert, sich einen gut ausgebildeten Yogalehrer in der Nähe zu suchen. „Das ist deshalb wichtig, weil die Berufsbezeichnung nicht gesetzlich geschützt ist und sich jeder als Yogalehrer bezeichnen kann, unabhängig davon, ob sie oder er überhaupt eine Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen hat", betont die Expertin.

YOGA IST OFFEN FÜR ALLE

„Gut ausgebildete Yogalehrende können die Übungen an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Übenden anpassen." Sie haben ein breites Wissen über Yoga, eigene Erfahrung sowie medizinische, psychologische und pädagogische Fachkompetenz. Sollte es keine passenden Kurse in der Nähe geben, sind Online-Kurse eine Alternative, wobei darauf geachtet werden sollte, dass die Kurse für Anfänger geeignet sind und eine Software verwendet wird, bei welcher der Yogalehrende auch die Übenden sehen und damit gegebenenfalls korrigieren kann. Um den passenden Kurs zu finden, sollten sich Interessierte im Vorfeld klarmachen, warum sie Yoga lernen möchten. Beispiele dafür sind eine geistig-spirituelle Weiterentwicklung, das Bedürfnis nach Entspannung oder der Wunsch, etwas für die körperliche Gesundheit und Fitness zu tun. „Man kann dann überprüfen, ob der ausgewählte Yogakurs diesen Wünschen und Erwartungen entspricht", rät Jessica Fink. „Außerdem sollte man sich fragen, ob man sich von dem Yogalehrenden gut begleitet fühlt, ob er die Persönlichkeit und die Möglichkeiten und Grenzen der Übenden beachtet und ob man sich mit dem Yogalehrenden und in der Gruppe wohlfühlt." Immer häufiger gibt es auch Kurse, in denen nur Menschen mit ähnlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammen Yoga üben, zum Beispiel Yoga für Kinder, für Ältere, für Schwangere, für Männer oder für Übergewichtige.

Illustration: Adobe Stock/s_shimko

Brigitte Bonder

Foto: Adobe Stock/Anastassiya

NATÜRLICHES AUGENTRAINING

Augenheilkunde: Tageslicht gegen Kurzsichtigkeit

Raus aus dem Haus, das ist in jedem Alter gesund. Bewegung, frische Luft, Sonnenschein sowie das Tageslicht schlechthin tun gut. Für Kinder ist das Tageslicht gar der günstigste Schutz vor Kurzsichtigkeit.

In Deutschland sind aktuell laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA) 15 Prozent der Kinder kurzsichtig, und rund 54 Prozent der 25-Jährigen haben Probleme mit der Bildschärfe beim Blick in die Ferne. Um die Fehlsichtigkeit auszugleichen, bedarf es Brille oder Kontaktlinsen. Das kann unangenehm sein. Weit problematischer ist jedoch das Risiko, aufgrund der Myopie, wie die Kurzsichtigkeit auch genannt wird, eine Folgeerkrankung zu entwickeln, wie etwa grauen oder grünen Star, eine Netzhautablösung oder Makuladegeneration. Wer kurzsichtig ist, kann in die Nähe gut sehen. Alles, was sich in der Ferne abspielt, ist jedoch unscharf. Eine leichte Kurzsichtigkeit ist bis –6 Dioptrien gegeben, darüber spricht man von einer starken Kurzsichtigkeit. Grund für das unscharfe Sehen ferner Dinge ist ein zu starkes Längenwachstum des Auges während seiner Entwicklung. In der Folge treffen die einfallenden, von Linse und Hornhaut gebündelten Lichtstrahlen nicht mehr auf der Netzhaut auf. Je mehr sie ihr Ziel verfehlen, umso stärker fällt die Kurzsichtigkeit aus und umso größer muss die Brechkraft der Sehhilfen sein, um dies auszugleichen.

Das Tageslicht hat einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Augen. Kinder, die eine geneti-

Expertentipp

Ist ein neues Hüftgelenk nötig?

Hüftschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Alter und Verschleiß spielen eine wichtige Rolle. Bei einer Hüftgelenksarthrose liegt ein Verschleiß des Gelenkknorpels von Hüftpfanne und -kopf vor. Die Knorpelschicht wird zunehmend dünner, reißt ein und raut sich auf, bis letztlich der Knochen ohne Schutz am gegenüberliegenden reibt. Typisch sind Anlaufschmerzen nach längerem Sitzen, Belastungsschmerzen und im späteren Stadium auch Schmerzen in Ruhe und nachts.

Ziel der Behandlung ist, Schmerzen und Bewegungseinschränkung zu lindern und ein Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern. Im Anfangsstadium kommen neben konservativen Maßnahmen (z. B. sanfte Bewegungstherapie, Gewichtsreduktion) auch Krankengymnastik, Kälte- und Wärmeanwendungen sowie Schmerzmittel zum Einsatz. Erst bei fortgeschrittener Hüftgelenksarthrose, zunehmendem Leidensdruck und eingeschränkter Lebensqualität kommt ein Gelenkersatz (Totalendoprothese) infrage. Moderne Operationsmethoden sind durch minimalinvasive, muskelschonende Zugänge und die verwendeten Implantate so optimiert, dass die Erfolgsaussichten sehr gut sind.

Dr. med. Wolfgang Schopf, Leitender Arzt Arcus Kliniken, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

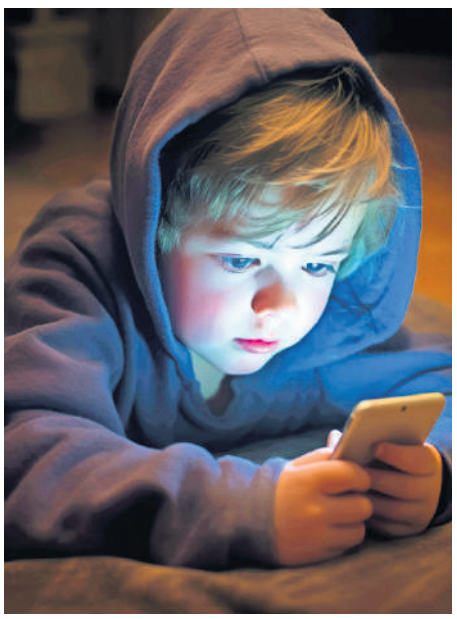
sche Veranlagung haben, da ihre Eltern kurzsichtig sind, wie auch jene, die schon eine Kurzsichtigkeit ausgebildet haben, können mit dem Gang in die Natur beste Vorsorge betreiben, um eine Fehlsichtigkeit erst gar nicht auszubilden oder deren Entwicklung günstig zu beeinflussen. „Wenn sich Kinder zwei Stunden lang am Tag im Freien aufhalten, hat das einen positiven Einfluss auf das Fortschreiten der Myopie“, erklärt Professor Dr. Klaus Rüther, Leiter des Ressorts Strabologie und Neuroophthalmologie beim Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA). Besonders bei Kindern zwischen 6 und 14 Jahren sei dieser positive Effekt auf die Kurzsichtigkeitsentwicklung auszumachen.

Dass neben der genetischen Veranlagung äußere Faktoren großen Einfluss auf die Entwicklung der Augen nehmen, zeigen Studien aus China und den USA. Die Erkenntnis der Wissenschaftler: Besonders bei Kindern zwischen sechs und acht Jahren kann die Kurzsichtigkeit zunehmen, wenn diese lange Zeit auf einen Bildschirm starren und sich nicht bis gar nicht draußen aufhalten. „Man sollte seine Kinder dazu anregen, nach draußen zu gehen, den Winter über dafür auch besonders die Schulpausen zu nutzen“, rät Professor Klaus Rüther und merkt an, dass es für eine gesunde Entwicklung des Sehvermögens der Kinder auch sinnvoll sei, das Sehen in die Nähe auf das notwendige Maß zu begrenzen und während der Naharbeit auch ab und zu in die Ferne zu schauen.

GUTE BELEUCHTUNG, GENÜGEND ABSTAND

Kinder, die sich nur im Haus aufhalten und sich mit Dingen in unmittelbarer Nähe beschäftigen, lesen oder mit dem Tablet zugange sind, begünstigen mit diesem Verhalten ein vermehrtes Längenwachstum des Augapfels. „Bei der Naharbeit sollten die Kinder im besten Fall auf einen Abstand von 40 Zentimetern achten“, sagt der Augenfacharzt. Zudem sollte immer für eine gute Beleuchtung gesorgt werden.

Um eine Fehlentwicklung des Auges frühzeitig zu entdecken, rät der BVA, Kinder spätestens im Alter von drei Jahren augenärztlich untersuchen zu lassen. Wenn vonseiten der Eltern eine Fehlsichtigkeit vererbt werden kann oder das Kind Auffälligkeiten zeige, auch früher. Ein entscheidender Moment ist auch der Start ins Schulleben. „Die wenigsten kurzsichtigen Kinder sagen es, wenn sie auf der Tafel Dinge nicht erkennen können, sie kennen es ja nicht anders“, sagt Professor Rüther. Gerade in diesem Alter sei ein Besuch beim Augenarzt sehr hilfreich, um schließlich auch durch den Gang ins Freie und den achtsamen Umgang mit Naharbeit noch so manches für eine günstige Entwicklung der Augen beitragen zu können. *Julia Alber*



Eltern sollten das Sehen in die Nähe auf das notwendige Maß begrenzen.
Foto: Adobe Stock/Lubo Ivanko

ANZEIGE

Wenn das Gefäß zu eng wird

Minimal-invasiv gegen Stenosen: Viele ältere Menschen sorgen sich, eines Tages zu „verkalken“. Tatsächlich verringert sich die Elastizität der Arterien, oft verstärkt durch Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und genetische Anlagen. Ablagerungen (Plaques) an den Gefäßwänden bremsen den Blutfluss, es drohen schwere Durchblutungsstörungen, vollständiger Verschluss, Herzinfarkt. Die moderne Gefäßmedizin kennt verschiedene Therapien, um kalzifizierte Engstellen (Stenosen) zu beseitigen.

Millimeterarbeit beim Kalk: Dr. Christoph Lutz, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin der medius Klinik NÜRTINGEN, empfiehlt in vielen Fällen die Arterektomie, bei der Ablagerungen mechanisch entfernt werden. Die Arterektomie ist eine wertvolle Ergänzung des Ballonkatheters, der Engstellen aufweitet. „Insbesondere in der Nähe von Gelenken, wo Gefäße mitbewegt werden, ist es sinnvoller, den Kalk zu entfernen, als ihn zur Seite zu drücken“, erklärt Dr. Lutz. Sein Werkzeug schiebt der Chirurg über einen biegsamen Katheter von der Leiste über die Blutbahn zur Engstelle. An der Spitze des Katheters sitzt ein Bohrkopf mit Miniaturklingen. Die zerkleinerten Ablagerungen werden angesaugt und über den Katheter aus dem Körper entfernt. Der Klinikaufenthalt bei diesem minimal-invasiven Eingriff dauert ein bis zwei Tage.

Thrombose auflösen: Neben der Gefäßverengung zählt auch die Thrombose (Blutgerinnsel) zu den typischen Krankheiten im Alter. Zum einen begünstigen die Ablagerungen in den Gefäßen die Bildung von Thrombosen. Zum anderen bewegen sich Senioren weniger, bauen Muskulatur ab, so dass der Bluttransport nicht mehr optimal unterstützt wird. Eine arterielle Thrombose kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Absaugen mit Präzision: Zur Beseitigung von Thromben setzen die Gefäßchirurgen der medius KLINIK den Angio-Jet ein. Das interventionelle Verfahren nennt sich hydromechanische Thrombektomie. Der Angio-Jet wird per Katheter in die Blutbahn gebracht, wo er mit einer physiologischen Kochsalzlösung den Blutpfropf löst und ansaugt. Die Flüssigkeit wird mit hohem Druck rückwärts geschossen, um einen Vakuumeffekt zu erzielen. Feste Pfropfen werden mit einem Medikament direkt besprüht. Nach 20 Minuten „Einweichzeit“ wird das Gerinnsel über den Katheter abtransportiert, es wandert nicht im Gefäßsystem weiter. Der Blutfluss wird auf diese Weise schnell wieder hergestellt, eventuell kann auch die Medikation reduziert werden.

SIE HABEN NOCH FRAGEN? WIR BERATEN SIE GERNE.

Dr. Christoph Lutz
Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin

medius KLINIK NÜRTINGEN
Auf dem Säer 1
72622 Nürtingen

Telefonische Terminvereinbarung:
Tel. 07022 78 21500
gefaesschirurgie@medius-kliniken.de

Die männliche Textform schließt alle Geschlechteridentitäten mit ein.

Foto: Adobe Stock/CrispyMedia

ÖFTER MAL „OBEN OHNE“

Frauenheilkunde: Auf den BH zu verzichten ist befreiend und zugleich gesund

Promis wie US-Filmstar Sharon Stone oder Modelmama Heidi Klum machen es vor. Sie sind „oben ohne“ unterwegs – und immer mehr Frauen hierzulande ziehen mit ihnen gleich: Jede fünfte lässt den Büstenhalter (kurz BH) einfach mal weg. Für die einen ist der „No Bra“-Trend eine neue Freiheit, für die anderen jedoch die Ursache für einen „Hängebusen“.

„Es ist ganz normal, dass es die weibliche Brust im Laufe der Jahre nach unten zieht“, erklärt die Gynäkologin Julia Mahlein aus Pforzheim. „Die Elastizität des Gewebes lässt nach. Diesen natürlichen Alterungsprozess kann kein BH aufhalten. Er kann aber zumindest einen Teil des Gewichts tragen“, sagt die Frauenärztin.

Brüste verändern sich ohnehin je nach Lebensphase. Die Brust besteht aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe. Der Anteil der Gewebearten ist individuell verschieden – und verändert sich je nach Lebensphase. In der Schwangerschaft und in der Stillzeit legen die Brüste durch den Milcheinschuss an Volumen zu – und verlieren durch die Überdehnung danach bei einigen Frauen ihre Form und Festigkeit.

BRUSTGEWEBE VERÄNDERT SICH

In den Wechseljahren lagern sie vermehrt Fett ein, ein Grund, warum viele Frauen an Oberweite gewinnen. Doch nicht nur das Alter, auch Gene und Lebensstil beeinflussen die Festigkeit des Bindegewebes. Wer Übergewicht vermeidet, Sport macht und sich ausgewogen ernährt, tut seinem Gewebe etwas Gutes.

Oftmals liegt der BH eng um den Oberkörper und quetscht Brustkorb, Lymphsystem und die Blutgefäße ein. Das lässt seine Trägerin schneller und flacher atmen. Bei empfindlicher Haut können sogar Blutergüsse auftreten. Doch nicht nur Durchblutung, Haut und Atemwege profitieren von einer BH-freien Zeit, sondern beitragen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Expertentipp

Verengter Wirbelkanal

Die Spinalkanalstenose ist eine schmerzhafte Erkrankung der Wirbelsäule, bei der der Wirbelkanal, der das Rückenmark und die Nervenwurzeln umgibt, verengt ist. Diese Verengung kann zu einer Kompression der Nervenstrukturen führen, was sich in Symptomen wie Schmerzen, Taubheit, Kribbeln und Schwäche in den Beinen und im Rücken äußert. Häufig verschlimmern sich diese Beschwerden beim Stehen oder Gehen und bessern sich beim Sitzen oder Beugen des Oberkörpers. Hauptursache der Spinalkanalstenose ist meist der altersbedingte Verschleiß der Wirbelsäule. Dabei bilden sich Knochenwucherungen (Spondylophyten) oder Bandscheibenverlagerungen im Wirbelkanal.

Die Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach dem Schweregrad der Erkrankung. In leichten Fällen helfen Krankengymnastik, Infiltrationstherapie und Medikamente. In schwereren Fällen kann eine Operation den Druck auf die Nerven verringern.

Eine Spinalkanalstenose kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, aber eine rechtzeitige Diagnose und eine angemessene Behandlung können dazu

Dr. Thaher, Facharzt für Neurochirurgie im ZON Stuttgart

der ganze Körper. „Ein schlecht sitzender BH nervt, weil er zwickt und kneift, aber das Risiko für Brustkrebs erhöht er nicht“, gibt Julia Mahlein Entwarnung. „Er kann aber dafür sorgen, dass die Trägerin eine falsche Körperhaltung einnimmt, vor allem, wenn ihre Brüste größer sind. Dann hält nicht das Unterbrustband des BH das Hauptgewicht der Brust, sondern die Träger, was Schultern sowie den Nacken belastet.“ Kein Wunder, wenn dieser Bereich dann schmerzt. Auch der Rücken leidet mit. Wer seiner Oberweite dagegen Freiheit gönnt, geht automatisch aufrechter und hat eine bessere Körperhaltung. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, was Beschwerden im Kreuz vorbeugt oder lindert.

Ein weiterer Vorteil zeigt sich an der Haut. Denn: Der BH saugt den Schweiß auf, und Keime entstehen. Durch Schwitzen können also kleine Pickelchen und Hautreizungen im Dekolleté und unterhalb der Brust entstehen. Gönnt man der Haut mehr Sauerstoff ohne BH, verdunstet die Feuchtigkeit.

BEIM SPORT IST EIN BH SINNVOLL

Eine Langzeitstudie des französischen Sportmediziners Jean-Denis Rouillon kam zu dem Ergebnis, dass BH-Tragen nicht nur unnötig, sondern sogar kontraproduktiv sei. Seiner Meinung nach verbesserten sich ohne Stütze das Bindegewebe und die Muskulatur, die Brüste werden dadurch straffer. Allerdings haben an seiner Untersuchung junge, schlanke Frauen mit kleinen Brüsten teilgenommen, die sich um die Schwerkraft keine Sorgen machen müssen.

Generell sollten übergewichtige, schwangere und stillende Frauen einen BH tragen, da hier die Brust mehr Stütze braucht. Auch wenn beim Bewegen Schmerzen auftreten oder frau sich durch einen fehlenden Halt körperlich einfach unwohl fühlt, sollte man ihn lieber verwenden.

Apropos Sport: Dabei brauchen ¬ auch kleine, feste – Brüste Unterstützung. Abgesehen davon, dass Hüpfbewegungen etwa beim Joggen ohne einen BH schmerzhaft sind, strapazieren die ruckartigen Bewegungen das Gewebe. Allerdings sollte man sich bewusst sein, dass Fett und Bindegewebe sich nicht trainieren lassen, die Muskeln schon, die unter der Brust auf den Rippen sitzen. Sie mit speziellen Übungen wie Liegestütze oder „Butterfly“ zu kräftigen, macht durchaus Sinn, wenn frau ein strafferes Dekolleté haben will.

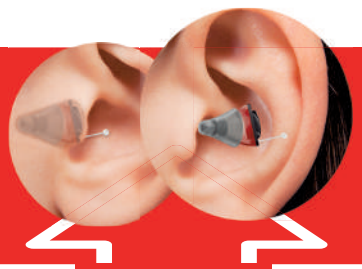
„Es gibt viele gute Gründe gegen, aber auch für den Büstenhalter. Doch jede Frau sollte wissen, dass sie keinen BH braucht, um schöne Brüste zu haben“, sagt Frauenärztin Julia Mahlein. „Am Ende liegt die Entscheidung bei jeder einzelnen, womit sie sich wohlfühlt.“ *Corina Wießler*

Der BH liegt oftmals eng um den Oberkörper und quetscht Brustkorb, Lymphsystem und die Blutgefäße ein. Von einer BH-freien Zeit profitiert daher der ganze Körper. Foto: Adobe Stock/staras

VERGLEICHEN LOHNT SICH...

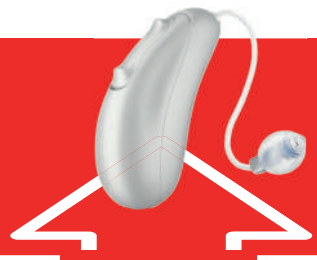
Das nahezu unsichtbare Basismodell
- gute Klangqualität
- kleine und diskrete Bauform
- maßgefertigt für Ihre Ohren
- sofort einsetzbar

Hören in seiner kleinsten Form
1 Hörgerät
10,-€ *1



Das nahezu unsichtbare Hörgerät SIGNIA SILK 1X
- High-Tech für natürlichen Klang
- 3 Jahre Garantie
- Hörgeräte auch über App steuerbar
- sofort einsetzbar

Die fast unsichtbare Hörlösung!
1 Hörgerät
99,-€ *2



Nie wieder Batterien wechseln mit Moxi B1-R
- Nie wieder Batterien wechseln
- High-Tech für natürlichen Klang
- 3 Jahre Garantie/5 Jahre auf den Akku
- Über App steuerbar
- Telefonieren, Musik hören, TV schauen direkt über die Hörgeräte

Akku statt Batterien!
1 Hörgerät inkl. Ladestation für
399,-€ *3

6 JAHRE rundum Service
über 3.000 zufriedene KUNDEN

1). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,-€. Bei privater Versorgung 849,-€ pro Hörgerät. 2). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,-€. Bei privater Versorgung 849,-€ pro Hörgerät. 3). Nur in Verbindung mit einer ohrenärztlichen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,-€. Bei privater Versorgung 1.250,-€ pro Hörgerät inkl. Ladestation.

pavel HÖRGERÄTE

Stuttgart • Marienstraße 5
0711-295 385

Echterdingen • Hauptstraße 86
0711-50098171

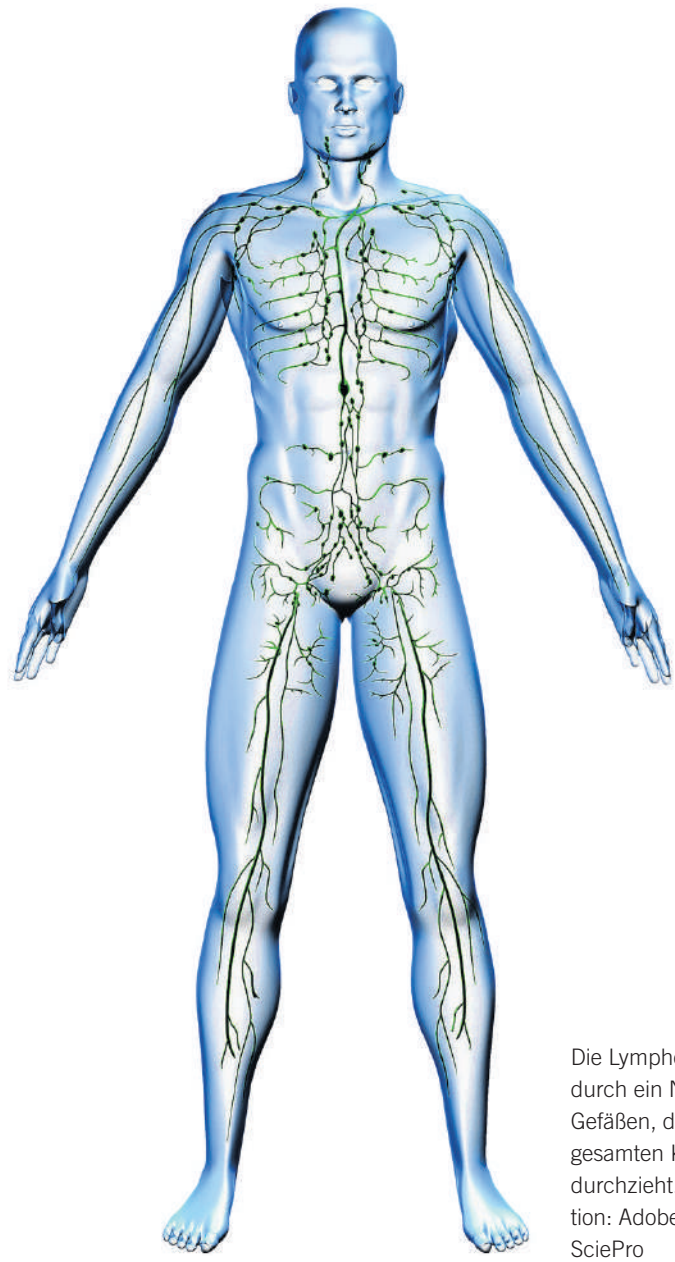
www.hoergeraete-pavel.de

DER ANDERE SAFT DES LEBENS

Innere Medizin: Lymphe, Transportsystem des Körpers

Durch die Adern fließt das Blut. Der „Saft des Lebens“, wie es im Volksmund heißt. Von einer anderen, ebenso unentbehrlichen Flüssigkeit ist nur selten die Rede: der Lymphe. Sie hat eine hellgelbe bis milchige Farbe und enthält unter anderem Eiweiße, Salze und weiße Blutkörperchen. Sie fließt durch ein Netz aus Gefäßen, das den gesamten Körper durchzieht. Während mit dem Blut wichtige Nährstoffe und andere Substanzen in das Körpergewebe gelangen, sorgt das Lymphsystem für den Abtransport von Bakterien und anderen schädlichen Stoffen. Was die Zellen nicht mehr brauchen und ausscheiden, nimmt die Lymphe auf und transportiert es ab. Und es bildet Abwehrzellen für deren Zerstörung. Dabei wird es von den sogenannten lymphatischen Organen wie der Milz, den Mandeln und dem Darm unterstützt.

Als „Abfall“-Filter dienen die Lymphknoten. Davon gibt es in jedem menschlichen Organismus 600. Etwa 300 befinden sich im Bereich des Halses, besonders viele aber auch in der Achselhöhle, in der Leistenregion und in den Kniebeugen. Sie haben die Form kleiner Kidneybohnen. Für den Reinigungsprozess produziert der Körper pro Tag etwa fünf Liter Lymphflüssigkeit. Nach ihrer Filterung sind noch rund drei Liter übrig, die zurück ins Blut gelangen. Das Lymphsystem ist auch für die Produktion von Lymphozyten verantwortlich. Dies sind weißen Blutkörperchen, die eine zentrale Rolle im Immunsystem spielen.



Die Lymphe fließt durch ein Netz aus Gefäßen, das den gesamten Körper durchzieht. Illustration: Adobe Stock/ SciePro

Wenn mit der Lymphe Bakterien oder andere Krankheitserreger in die Lymphknoten gespült werden, tritt die Immunabwehr in Aktion. Spätestens bei Ausbruch einer Erkrankung schwellen die Knoten an. Das ist zum Beispiel bei Kinderkrankheiten wie Masern und Röteln der Fall. Auch bei einer Mandelentzündung mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden oder bei einer harmlosen Erkältung können die Lymphknoten im Halsbereich anschwellen. Auch für den Heilungsprozess von Verletzungen und Wunden übernimmt die Lymphe eine wichtige Funktion. Sie versorgt die betroffenen Bereiche mit Zellen und Nährstoffen und reduziert damit Entzündungen. Ein starkes Lymphsystem kann auch vor Krebs schützen, indem es potenziell krebserregende Zellen frühzeitig erkennt und zerstört.

Das Lymphsystem bekämpft aber nicht nur akute Erkrankungen. Rund um die Uhr werden Abfallprodukte des Stoffwechsels, Gifte und Allergene aufgespürt und entsorgt. Dies stärkt die Funktion

Expertentipp

Wie lässt sich eine Parodontitis erkennen?

Bluten beim Zähneputzen, Rötung des Zahnfleisches und Mundgeruch sind erste Zeichen einer beginnenden Zahnbetterkrankung (Gingivitis). Mit guter Mundhygiene und einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung beim Hauszahnarzt heilt diese Erkrankung wieder vollständig ab.

Das Auftreten einer fortgeschrittenen Zahnbetterkrankung (Parodontitis) muss nicht zwingend mit Beschwerden einhergehen. Sie kann über viele Jahre einen milden Verlauf mit wenigen Symptomen zeigen. Auch hier ist die Blutung das Hauptsymptom. Es können zusätzlich Zahnfleischschwellungen und Lockerung mit Zahnwanderungen auftreten. Parodontitis ist aber nicht nur eine Gefahr für die Zähne, sie ist auch ein Risikofaktor zum Beispiel für Herzerkrankungen und Diabetes.

Der Zahnarzt kann mit einem Screening-Index (PSI) schnell den Zustand des Zahnhalteapparates beurteilen und bei Bedarf eine Zahnfleischbehandlung einleiten. Durch anschließende regelmäßige Kontrollen beim Hauszahnarzt kann das Behandlungsergebnis stabilisiert und damit Zähne länger erhalten werden.

Prof. Dr. Petra Ratka-Krüger, Leiterin der Sektion Parodontologie in der Abteilung für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie der Uniklinik Freiburg

von Zellen, Organen und Geweben und kann das Risiko von Herzerkrankungen, neurologischen Störungen, Magen-Problemen oder Übergewicht senken. Zu den wichtigsten Aufgaben des Lymphsystems gehört auch die Regulierung des Flüssigkeitsgleichgewichts. Überschüssige Flüssigkeit wird aus den Geweben zurück in den Blutkreislauf transportiert und dadurch die Bildung von Schwellungen und Ödemen verhindert. Ohne ausreichenden Lymphfluss fühlt man sich dagegen schwer, schlapp, müde und angespannt. Es bilden sich Wassereinlagerungen, „Ödeme“ genannt, was mit einer Gewichtszunahme verbunden ist. „In einem Lymphstaugebiet ist die lokale Immunabwehr gestört und eine Anfälligkeit für Infektionen die Folge“, so Prof. Dr. Martha Földi, Medizinische Leiterin der Földi-Fachklinik für Lymphologie in Hinterzarten. So ist das Erysipel, eine bakterielle Infektion und Entzündung der oberen Hautschichten, die häufigste Komplikation eines chronischen Lymphödems.

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und der Verzicht auf Rauchen stärkt die Leistungsfähigkeit der Lymphe. Auf dem Speiseplan sollten ohnehin viel Obst und Gemüse stehen, wobei Gemüse ebenso viele Nährstoffe wie Obst enthält, dafür aber weniger oder keinen Zucker.

DIE LYMPHE IN SCHWUNG HALTEN

Zudem sollen sehr salzige Lebensmittel gemieden werden. Die Reinigungsprozesse werden zudem durch ausreichendes Trinken, am besten Wasser oder Tee, angeregt. „Leben Sie gesund, und das meint auch, dass Sie sich weder vegan noch vegetarisch ernähren sollten, weil Ihnen sonst das Vitamin B12 und Zink fehlen, beide elementar für ein

Das Lymphsystem räumt auf wie eine Kehrmaschine: Rund um die Uhr werden Abfallprodukte des Stoffwechsels, Gifte und Allergene aufgespürt und entsorgt.
Foto: Adobe Stock/dieter76

MEDIZENTRUM ECKERT

Augenzentrum Eckert

Eine Familienpraxis mit Tradition und Innovation

Unsere Leistungen:

- Augenärztliche **Sprechstunde (gesetzlich und privat)**
- OP des Grauen Stars mit Skalpell
- **OP des Grauen Stars mit Laser (Femto und / oder Nano-Laser)**
- Medikamenteneingaben für Makula **(IVOMs)** mit kurzen Wartezeiten
- **Augenlasern oder Einsetzen von Speziallinsen (ICL = Implantierbare Kontaktlinse, auch bei hohen Dioptrien-Werten geeignet)**
- Schönheitschirurgische Eingriffe (z.B. Botox, Lider, Filler)

Ihre Experten für die OP des Grauen Stars!

Dank der in den Augenzentren Eckert angewendeten schonenden Lasertechnologie ist die OP des Grauen Stars jetzt noch sanfter und sicherer – für ein hervorragendes Seherlebnis nach der OP!

Es gibt bei uns auch die Möglichkeit, die OP ohne Zuzahlung durchführen zu lassen.

Wir sind gerne für Sie da! – Vor Ort und im Internet: www.augenzentrum-eckert.de

Praxis Böblingen
Bahnhofstraße 18
71034 Böblingen
07031 / 234544

Praxis Filderstadt
Talstraße 23
70794 Filderstadt
0711 / 706509

Praxis Herrenberg
Bahnhofstraße 29
71083 Herrenberg
07032 / 916900

Praxis Reutlingen I
Kaiserstr. 49
72764 Reutlingen
07121 / 346689

Praxis Reutlingen II
Kaiserpassage 7
72764 Reutlingen
07121 / 310061

Praxis Hechingen
Obertorplatz 10
72379 Hechingen
07471 / 93530

Praxis Tübingen
Dobler Str. 1
72074 Tübingen
07071 / 52505

Praxis Leonberg
Leonberger Str. 63
71229 Leonberg
07152 / 569500

Praxis Calw
Salzgasse 11
75365 Calw
07051 / 8098110

Praxis Sindelfingen
Planiestraße 2
71063 Sindelfingen
07031 / 815211

Praxis Rottenburg
Marktplatz 25
72108 Rottenburg
07472 / 1476

Praxis Altensteig
Rosenstr. 4
72213 Altensteig
07453 / 91103

Praxis Nagold
Kirchstr. 7
72202 Nagold
07452 / 605940

Praxis Stuttgart-Bad Cannstatt
Waiblinger Str. 1-3
70372 Bad Cannstatt
0711 / 25297793

Praxis Stuttgart-Mitte
Marktstraße 6
70173 Stuttgart
0711 / 3608260

Praxis Stuttgart-Zuff.
Ludwigsburger Str. 100
70435 Stuttgart
0711 / 25297793

Praxis Sigmaringen
Fürst-Wilhelm-Str. 10
72488 Sigmaringen
07571 / 749190

Besonders Radfahren, Schwimmen und/oder schnelles Spazierengehen regen den Lymphfluss an. Foto: Adobe Stock/Valeriia

funktionstüchtiges Immunsystem“, rät Prof. Dr. Lothar Rink, Direktor des Instituts für Immunologie an der Uniklinik Aachen.
In Schwung gehalten wird die Lymphe vor allem durch Bewegung. Denn sie wird nicht wie das Blut durch das Herz aktiv durch den Körper gepumpt. „Indem wir uns bewegen, halten wir unser Lymphsystem buchstäblich am Laufen. Ganz konkret: Die Strecke von den Füßen bis zur Leiste beträgt etwa einen Meter, und um diese Distanz zurückzulegen, dauert es eine halbe Stunde“, sagt Rink. „Die Transportgeschwindigkeit in den Lymphbahnen beträgt also einen Meter pro halbe Stunde.“ Besonders Schwimmen, Walking und Radfahren regen den Lymphfluss an. Auch warme Vollbäder fördern die Wasserausscheidung; ebenso Wechselduschen, Kniegüsse und Wassertreten. Dies sinnvollerweise nach Abstimmung mit dem Arzt. Bei vorwiegend sitzender Tätigkeit hält Fußgymnastik die Lymphe in Schwung. Dabei werden die Fersen vom Boden abgehoben und nach kurzem Innehalten wieder abgesenkt. Auch Fußkreisen ist eine bewährte Methode. Im Liegen werden die Beine nacheinander kreisförmig bewegt und zwischendurch auf einem Kissen erhöht abgelegt.
Eine medizinische Behandlungsform ist die manuelle Lymphdrainage. Dabei wird der Transport der Flüssigkeit in den Lymphgefäßen durch sanfte Grifftechniken angeregt. Ansammlungen werden zur Körpermitte hin befördert, wo die Lymphe entweder zurück in den Blutkreislauf fließt oder von den Nieren ausgeschieden wird. Den gleichen Effekt hat eine Kompressionstherapie. Bei ihr wird mit Kompressionsbandagen oder einer speziellen Kompressionskleidung Druck ausgeübt. *Manfred Godek*

Expertentipp

Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule

PD. Dr. med. Marc Dreimann, Ärztlicher Direktor des Wirbelsäulenzentrums für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen, Orthopädische Klinik Markgröningen.

Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule sind ein häufiges Problem, das bereits im mittleren Lebensalter – 4. Dekade – auftritt. Ursächlich handelt es sich dabei um eine Verschleißerkrankung der Bandscheibe. Der Wassergehalt der Bandscheibe nimmt ab, sodass der äußere Ring der Bandscheibe reißen kann. Anteile des Bandscheibenkerns können dann in den Spinalkanal gedrückt werden, wo sie Druck auf Nerven oder das Rückenmark ausüben können. Die resultierenden Beschwerden reichen von Schmerzen des Nackens mit oder ohne Ausstrahlung in einen Arm über Gefühlsstörungen bis hin zu Lähmungen der Armmuskulatur, in sehr seltenen Fällen sogar zu einer Querschnittssymptomatik.
Zur Diagnosesicherung kann bei typischen Beschwerden eine bildgebende Untersuchung der Halswirbelsäule erfolgen, überwiegend kommen Kernspintomografien zum Einsatz.
Die Therapie richtet sich nach Art, Dauer und Intensität der Beschwerden. Bei einem reinen Schmerzsyndrom ist zunächst eine konservative Therapie angezeigt, das heißt eine adäquate medikamentöse Schmerztherapie bei Aufrechterhaltung einer normalen körperlichen Aktivität. Unter einer solchen Therapie heilen viele Bandscheibenvorfälle der Halswirbelsäule aus. Auch bei leichten Muskelschwächen ist eine konservative Therapie weiterhin möglich.

Operative Verfahren

Bestehen allerdings deutlichere Schwächen eines Armmuskels, so ist dies eine typische Situation, in der frühzeitig operativ behandelt werden sollte. Ebenso kann eine Operation notwendig sein, wenn unter einer konservativen Therapie die Schmerzen und anderen Beschwerden nicht ausreichend kontrollierbar sind. Operativ stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung, die allerdings nicht für jeden Vorfall gleichermaßen geeignet sind. Bei der klassischen Operation werden von vorne kommend die ganze Bandscheibe und der Bandscheibenvorfall entfernt und ein Platzhalter in das Fach eingebracht. Die Beweglichkeit des Bandscheibenfaches ist damit aufgehoben, was zur Verknöcherung dieser Bandscheibe führt.

Beweglichkeit erhalten

Alternativ kann eine Bandscheibenprothese eingebracht werden. Diese Prothesen sind seit den frühen 1990er Jahren verfügbar und haben sich seitdem deutlich weiterentwickelt. Sie ermöglichen den Erhalt der Beweglichkeit des Bandscheibenfaches. Die geringere Belastung der Gelenke nahe der Versteifung soll dadurch zu einem geringeren Verschleiß der angrenzenden Halswirbelsäule führen. Eine Vielzahl von Studien, die bis zu zehn Jahre nach Implantation einer Bandscheibenprothese nachuntersucht haben, konnte zeigen, dass Prothesen der klassischen Operationsmethode in Hinblick auf die Verbesserung der Beschwerden durch den Vorfall nicht unterlegen sind. Vorteilhaft ist jedoch der auch langfristige Bewegungserhalt durch Prothesen und die dadurch reduzierte Belastung der benachbarten Segmente der Halswirbelsäule. Allerdings kommen Prothesen nur bei jüngeren Patienten mit geringen sonstigen Verschleißveränderungen der Halswirbelsäule infrage. Mit der Prothese wie mit der klassischen Versteifungsoperation sind die Operationsergebnisse für den Patienten auch langfristig sehr gut.

STOPP DEM VERSCHLEISS

Orthopädie: So trainiert man die Hüftmuskulatur

Kein anderes Gelenk verschleißt so oft wie die Hüfte. Deshalb ist eine gut trainierte Muskulatur zur Unterstützung umso wichtiger. Es geht ums Dehnen und Kräftigen, erklärt Lukas Konstantinidis, leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Er rät zu folgenden Übungen – zwei- bis dreimal die Woche.

Übung 1: Hüftmuskulatur aufwärmen
Das „Radfahren“ in der Luft kennen viele noch aus Kindheitstagen. So auf den Rücken legen, dass die gesamte Wirbelsäule Kontakt zum Boden hat. Die Beine angewinkelt hochheben und das Strampeln beim Radfahren in der Luft imitieren.

Übung 2: Beugemuskulatur dehnen
Gehen Sie mit geradem Oberkörper in Schrittstellung. Das Knie hinten ist gestreckt, das vorne leicht angewinkelt. Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern und Becken vorschieben. Nun den Arm auf der Seite des nach hinten gestreckten Beins nach oben recken und den Oberkörper zur anderen Seite neigen. Die Dehnung 20 Sekunden lang halten und dann die Seite wechseln.

Übung 3: Hüftbeuger kräftigen
Hierzu brauchen Sie ein dehnbares Fitnessband. Sie knoten eine Schlaufe, die Sie zum Beispiel um ein Tischbein legen. Einen Fuß in die Schlaufe stellen, sodass das Band nach hinten weg leicht straff um den Knöchel liegt. Mit dem freien Bein einen Schritt nach vorne gehen, es ist leicht gebeugt.
Nun das Bein im Fitnessband gegen den Widerstand nach vorne ziehen und wieder zurückstellen. Etwa 15-mal wiederholen, die Arme bewegen sich dabei wechselseitig vor und zurück wie beim Joggen. Danach die Übung mit der anderen Seite machen.
Wichtig allerdings: Wer akute Schmerzen hat, sollte das Gelenk schonen, anstatt zu trainieren. Ursachen für Hüftschmerzen gibt es viele. Sie sollten immer von einem Orthopäden oder einer Orthopädin abgeklärt werden. *dpa*

Bewegung ist das A und O bei beginnendem Gelenkverschleiß.
Foto: Adobe Stock/dream@do

iffland.hören.
Beratung Systeme Zubehör

HÖRENSWERT!

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob in Gesellschaft oder in der Natur.
Lässt Ihre Hörfähigkeit nach, sollten Sie rechtzeitig einen Hörakustiker aufsuchen.

Testen Sie jetzt in einer unserer über 60 Filialen
neueste Hörsysteme – kostenfrei und unverbindlich.

iffland.hören. in Ihrer Nähe:
Stuttgart Mitte
Stuttgart Ost
Stuttgart West
Stuttgart Killesberghöhe
Stuttgart-Untertürkheim
Stuttgart-Zuffenhausen
Stuttgart-Weilimdorf
Stuttgart-Degerloch
Stuttgart-Vaihingen
Stuttgart-Sillenbuch
Ostfildern-Nellingen
Ostfildern Scharnhauser Park
Leinfelden-Echterdingen
Gerlingen
Leonberg
Waiblingen
Korb
Ludwigsburg
Remseck-Aldingen
Markgröningen
Esslingen

www.iffland-hoeren.de

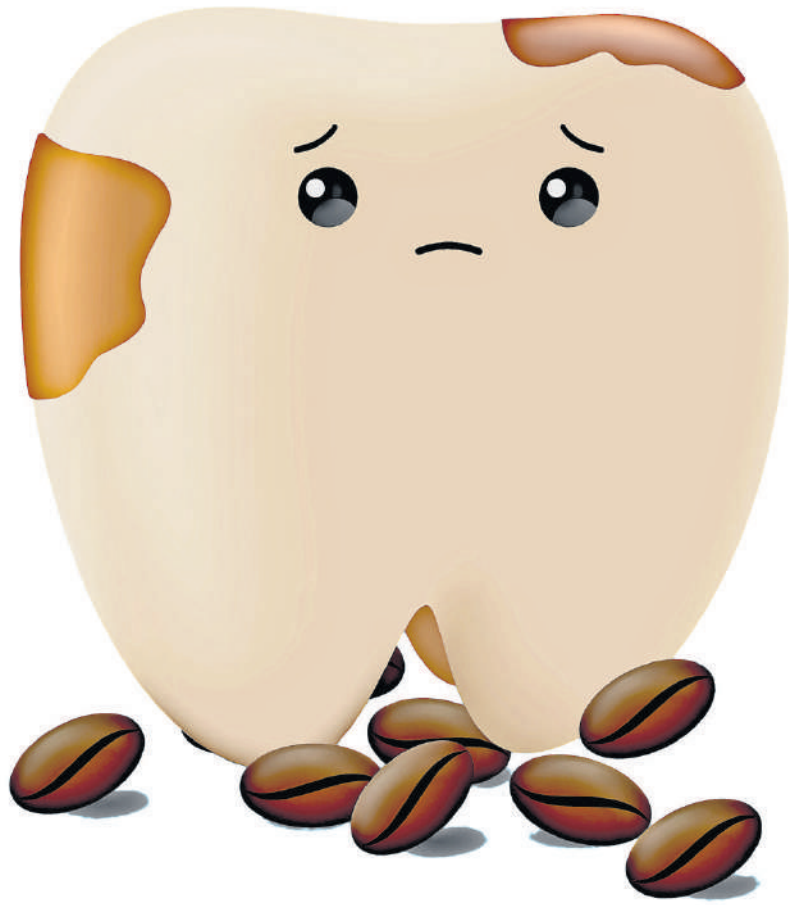


Illustration: Adobe Stock/Darwin Vectorian

WENN DER ZAHN STIRBT

Zahnmedizin: Verfärbungen können Nährboden für Kariesbakterien sein

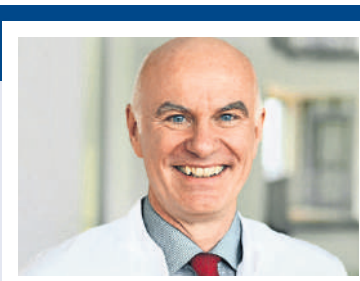
Es gibt wahrscheinlich kaum ein Lächeln eines Stars, das seit 20 Jahren so medienwirksam ist wie das von Julia Roberts. Genauso lang wird schon die Frage gestellt, ob die „Pretty Woman“, die im gleichnamigen Film ja auch nur Zahnseide verwendet, etwas mehr für ihre blendend weißen Zähne tut.

Fakt ist, dass die Farbe des Zahns genetisch vorbestimmt ist und sich Zähne im Laufe des Lebens verfärben. Das hängt damit zusammen, dass der Zahnschmelz dünner wird und das Zahnbein im Innern mehr durchschimmert – leider gelblich. Klar ist auch, dass sämtliche Genussmittel an unseren Schneide- und Kauwerkzeugen Spuren hinterlassen. Das ist häufig nicht nur ein Schönheitsdefekt, sondern kann eben auch der Anfang eines absterbenden Materials sein. Dr. Julia Thome aus der Kölner Praxis Carree Dental erklärt es so: „Verfärbungen sind an sich nicht pathologisch, können aber Nährboden für Kariesbakterien sein und müssen deswegen entfernt werden. Meist handelt es sich um aufgelagerte Verfärbungen, die durch Rauchen, Rotwein und/oder Tee- und Kaffeegenuss verursacht werden.“

Was Dr. Julia Thome wie die meisten ihrer Kolleginnen und Kollegen betont: „Vor jedem Bleaching sollte unbedingt eine professionelle Zahnreinigung stattfinden. Außerdem muss im Zuge einer zahnärztlichen Kontrolle festgestellt werden, ob es keine defekten Füllungen, Karies oder frei liegenden Zahnhälse gibt.“ Das sei deshalb wichtig, weil das Bleaching-Material Schmerzen verursachen kann. Bleaching ist letztendlich nur das „Aufhellen von Zähnen – rein kosmetisch.“ Sinnvoll kann Bleaching dann sein, wenn eine Krone angefertigt wird, damit diese an eine aufgehellte, frische Zahnfarbe angepasst werden kann.

Expertentipp

Typ-2-Diabetes im Alter richtig behandeln



PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang, Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Altersmedizin und Diabetologie, Medius Klinik Ostfildern Ruit

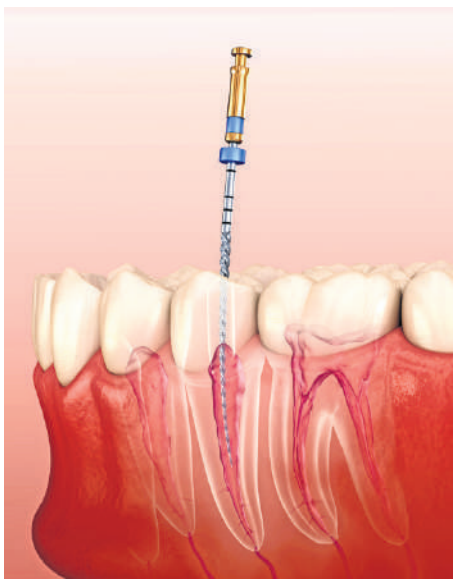
Diabetes Typ 2 betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern meist den gesamten Stoffwechsel. Je nach Diabetestyp gibt es heute viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei älter werdenden Menschen liegt heute der Fokus des Arztes nicht auf den Blutzuckerwerten allein, wie dies früher üblich war. Auch im höheren Lebensalter können Umstellungen der Therapie zur Vermeidung von Unterzuckerungen, Schutz von Herz, Gefäßen und Nieren oder zur Verhinderung von Stürzen und Gebrechlichkeit sinnvoll sein.

Bei der neuen „Nationalen Versorgungsleitlinie Typ-2-Diabetes“ wurde erstmalig auch die große Anzahl älterer Menschen mit Typ 2 Diabetes einbezogen und Besonderheiten gewürdigt. Therapieziele und -wünsche ändern sich im Verlauf des Lebens und neue Medikamente stehen zur Verfügung. Auch wenn eine Insulintherapie bereits längere Zeit bei Typ-2-Diabetes durchgeführt wurde, ist in manchen Fällen im Alter eine Umstellung auf andere Therapieformen möglich und sinnvoll. Gerade wenn Betroffene im Alter noch deutliches Übergewicht haben, sollten sie ihren Arzt darauf ansprechen.

Von aufhellenden Zahnpasten rät Thome ab: „Sie rauen die Zahnoberfläche auf und führen dauerhaft zu mehr Verfärbungen."
Was passiert im Inneren des Zahns, wenn Gefahr droht? Die Pulpa – das Zahnmark –, der Kern des Zahnbeins, ist geschützt durch den Schmelz. „Sie hat eine weiche, gummiartige Struktur und ist ein 3-D-Geflecht bestehend aus Blutgefäßen, Lymphgefäßen, Nervenfasern und Bindegewebe", erklärt die Kölner Endontologin. „Wenn der Nerv abgestorben ist, findet man meist einen blassen bis grauen Strang." Neben einer dunklen Verfärbung des Zahns können auch Schmerzen beim Kontakt mit Wärme und Kälte sowie beim Kauen Alarmzeichen sein.
Und was bedeutet es, wenn der Nerv entzündet ist? „Die Entzündung des Nervs erfolgt aufgrund der Besiedelung mit Bakterien oder durch ein Trauma wie einen Zahnunfall. Die Bakterien können durch eine Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) oder über ein Loch (Karies) in das Innere des Zahnes gelangen", so Thome.

LETZTE RETTUNG: WURZELBEHANDLUNG

Gut zu retten ist ein entzündeter Zahn heute aber durch die Wurzelkanalbehandlung – oder kurz „Wurzelbehandlung". Sie erfolgt meistens in zwei Sitzungen: Beim ersten Termin erfolgt die Säuberung, das Spülen, die Trocknung der Kanäle. Beim zweiten Termin folgt auf die Spülung die Füllung der Kanäle mit einem Kunstharz, der Guttapercha. Perfektion ist hier Pflicht: „Wenn die Kanäle nicht komplett bis zur Wurzelspitze gesäubert und gefüllt werden konnten, kann sich der Zahn oder umliegende Knochen wieder infizieren und dann sollte eine erneute Wurzelkanalbehandlung erfolgen", meint die Expertin.
Die Kosten für eine Wurzelkanalbehandlung werden grundsätzlich übernommen. Eine zusätzliche Spülung und eine elektrometrische Messung des Zahnes, die das Ergebnis deutlich verbessern, müssen vom Patienten selbst getragen werden.
Die Tipps, die Dr. Julia Thome letztendlich zur Vorbeugung von Verfärbungen hat, hören sich denkbar einfach an: „Zweimaliges Putzen mit einer geeigneten Zahnpasta beugt sämtlichen Zahnverfärbungen vor. Alle sechs Monate sollte eine Zahnreinigung stattfinden, damit die Zahnflächen wieder glatt und pflegbar sind."
Ganz wichtig ist der promovierten Ärztin, dass man sich klarmacht, dass der Zahn fünf Flächen hat, die geputzt werden müssen: außen, innen, oben sowie vorne und hinten. Alle Flächen erreicht man meistens nur mit einer etwas kleineren Zahnbürste. Außerdem muss Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen einmal täglich benutzt werden. „Ein sauberer Zahn ist selten verfärbt und wird nicht krank." *Katrin Schenk*



Durch regelmäßige Pflege kann eine Wurzelbehandlung vermieden werden.
Foto: Adobe Stock/Alex Mit

KÜSSEN ERLAUBT!

Zahnmedizin: Knutschen mit Prothese

Foto: Adobe Stock/ANASTASIA PYRYEVA

Das Schönste am Knutschen: Wir vergessen alles um uns herum, sind voll im Moment. Das gilt mit 15 Jahren genauso wie mit 85. Das erste Mal gibt es auch noch im Alter, das erste Mal Knutschen mit Zahnersatz zum Beispiel. Wer frisch eine Zahnprothese hat, dreht vorher womöglich eine Runde auf dem Sorgenkarussell: Macht Küssen nun weniger Freude? Merkt der Mensch, mit dem ich so viel Nähe teile, etwas davon? Können die „Dritten“ rausfallen, wenn’s leidenschaftlicher wird?

Wie genau sich das Küssen verändert, wenn eine Zahnprothese im Spiel ist, lässt sich laut Prof. Sebastian Hahnel gar nicht so einfach beantworten. „Es gibt nur wenig Forschung dazu in der Zahnmedizin“, sagt der Direktor der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik der Universitätsklinik Regensburg.

Der Zahnmediziner geht davon aus, dass der Wechsel von festen zu herausnehmbaren Zähnen beim Küssen zwar spürbar sein dürfte. „Ich denke aber nicht, dass sich das Küssen im Alter wesentlich verändert.“

Entscheidend ist aber die Art des Zahnersatzes. Sitzt die Zahnprothese fest an Implantaten, die im Kiefer verankert sind? Oder sind es die „Dritten“, also herausnehmbare Zahnprothesen, die auf der Mundschleimhaut aufliegen? „Es gibt eine Arbeit, die zeigen konnte: Patienten mit Implantaten hatten weniger Hemmungen zu küssen als diejenigen, die keine Implantate hatten, sondern nur rein schleimhautgetragenen Zahnersatz“, sagt Sebastian Hahnel.

Ein möglicher Faktor dabei: Herausnehmbare Prothesen sind oft großflächiger. Das kann sich beim Küssen stärker bemerkbar machen, weil es sich vielleicht ungewohnt anfühlt – auch für das Gegenüber. „Sagen wir es so: Je intimer ein Kuss ist, desto mehr spürt der Partner mit der Zunge. Und nimmt dabei den Kunststoff einer Prothese natürlich anders wahr als natürliches Gewebe“, sagt Hahnel.

Übrigens: Dass die Prothese beim Küssen herausfällt, muss man in aller Regel nicht befürchten. Und sollte es doch zu Kuss-Missgeschicken kommen, hilft eine gute Portion Humor. Sich fallen lassen beim Knutschen – das geht am besten, wenn Zähne und Zahnersatz gut gepflegt sind. Denn auch auf Zahnprothesen sammeln sich im Laufe des Tages Speisereste und Bakterien, was Mundgeruch verursachen kann.

Um diesen zu vermeiden, rät die Initiative ProDente, herausnehmbaren Zahnersatz zweimal am Tag gründlich mit einer speziellen Prothesenzahnbürste zu putzen. Dafür sollten Sie aber besser keine Zahnpasta verwenden, denn sie kann für Kratzer in der Prothese sorgen. Die bessere Wahl sind Spülmittel oder spezielle Pflegeschäume. Wichtig ist, danach den Zahnersatz sorgfältig abzuspülen.

dpa/Ricarda Dieckmann

Expertentipp

Kinder beim Zahnarzt

Dr. med. Georg Vintzileos, Zahn-Centrum im Centrum 30, Fellbach

Zähneputzen wird bei Kindern oft vernachlässigt. Die Annahme, dass Milchzähne weniger Pflege und Kontrolle benötigen, weil sie ohnehin durch die bleibenden Zähne ersetzt werden, ist falsch. Je weniger Karies und Parodontitis verursachende Bakterien sich im Mundraum einnisten können, umso besser sind die Voraussetzungen für eine dauerhafte Mundgesundheit.

Gesunde Milchzähne sind der beste Schutz für die bleibenden Zähne. Nur mit gesunden Milchzähnen kann sich das Gebiss richtig entwickeln. Das ist wichtig, damit Kinder und Jugendliche ohne Schwierigkeiten kauen, problemlos sprechen lernen und Laute formen können.

Daher sollten Eltern mit ihrem Kind ruhig schon sehr früh und regelmäßig zum Zahnarzt gehen. Auch wenn keine Behandlung notwendig ist, kann das Kind sich mit dem Arzt und der Umgebung vertraut machen. So bleibt der Zahnarztbesuch in positiver Erinnerung – als gute Grundvoraussetzung für eventuell später auftretende Zahnbehandlungen. Auch können Kiefer- und Zahnfehlstellungen frühzeitig erkannt und gegebenenfalls kieferorthopädische Maßnahmen veranlasst werden.